

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
	21/10/2023	24/10/2023	4/10/2023	6/10/2023	8/10/2023			
MERENDA MANHÃ 10h	Arroz, Feijão carioca, Carne ao molho + quinoa + salada beterraba + maçã	Arroz, Feijão preto, Frango ao molho com legumes (abóbora e vagem) + salada de aipo + laranja	Suco integral de maçã + bolo de fubá + melancia	Arroz, Feijão preto, Omelete assado, cenoura e couve flor refogados + manga	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pão de mel, cenoura ralada + salada de beterraba + melancia		KCAL 691,14 CHO 110,26 PTN 26,14 LIP 15,06	KCAL 575,75 CHO 100,65 PTN 18,02 LIP 11,23
MERENDA TARDE 15h	Arroz, Feijão carioca, Carne ao molho + quinoa + salada beterraba + maçã	Arroz, Feijão preto, Frango ao molho com legumes (abóbora e vagem) + salada de aipo + laranja	Suco integral de maçã + bolo de fubá + melancia	Arroz, Feijão preto, Omelete assado, cenoura e couve flor refogados + manga	Vitamina de mamão e maçã + biscoito doce integral		KCAL 732,33 CHO 115,47 PTN 25,65 LIP 18,65	KCAL 732,33 CHO 115,47 PTN 25,65 LIP 18,65
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
	9/10/2023	10/10/2023	11/10/2023	12/10/2023	13/10/2023			
MERENDA MANHÃ 10h	Arroz, Feijão carioca, Frango (salsinha) grelhado, salada de aipo + maçã	Arroz, Feijão preto, Bife de carne, farofa de banana da terra + salada tomate e cebola + laranja	Suco integral de uva + Sanduiche de pão fatiado c/ queijo, tomate, aipo + Pipoca + Bolo de chocolate	Arroz, Feijão preto, Omelete assado, cenoura e couve flor refogados + manga	Vitamina de mamão e maçã + biscoito doce integral		KCAL 732,33 CHO 115,47 PTN 25,65 LIP 18,65	KCAL 732,33 CHO 115,47 PTN 25,65 LIP 18,65
MERENDA TARDE 15h	Arroz, Feijão carioca, Frango (salsinha) grelhado, salada de aipo + maçã	Arroz, Feijão preto, Bife de carne, farofa de banana da terra + salada tomate e cebola + laranja	Suco integral de uva + Sanduiche de pão fatiado c/ queijo, tomate, aipo + Pipoca + Bolo de chocolate	Arroz, Feijão preto, Omelete assado, cenoura e couve flor refogados + manga	Vitamina de mamão e maçã + biscoito doce integral		KCAL 732,33 CHO 115,47 PTN 25,65 LIP 18,65	KCAL 732,33 CHO 115,47 PTN 25,65 LIP 18,65
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
	18/10/2023	17/10/2023	18/10/2023	19/10/2023	20/10/2023			
MERENDA MANHÃ 10h	Arroz, Feijão com cubos de carne bovina, farofa de cenoura + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa) + creme de milho + maçã	Suco morango + laranja de legumes com aipo + laranja	Arroz colorido, Feijão carioca, Quibe assado + salada de repolho + manga	Arroz integral, Feijão preto, Frango ao molho, Jandieira de legumes (brocolis, couve flor, cenoura) + melancia		KCAL 800,06 CHO 132,88 PTN 22,02 LIP 20,14	KCAL 800,06 CHO 132,88 PTN 22,02 LIP 20,14
MERENDA TARDE 15h	Arroz, Feijão com cubos de carne bovina, farofa de cenoura + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa) + creme de milho + maçã	Suco morango + laranja de legumes com aipo + laranja	Arroz colorido, Feijão carioca, Quibe assado + salada de repolho + manga	Arroz integral, Feijão preto, Frango ao molho, Jandieira de legumes (brocolis, couve flor, cenoura) + melancia		KCAL 800,06 CHO 132,88 PTN 22,02 LIP 20,14	KCAL 800,06 CHO 132,88 PTN 22,02 LIP 20,14
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
	23/10/2023	24/10/2023	25/10/2023	26/10/2023	27/10/2023			
MERENDA MANHÃ 10h	Arroz, Feijão carioca, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + laranja	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída) + salada repolho com tomate + melão	Lente com cacau (70%) + pão integral com manteiga	Arroz integral, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada de beterraba + melancia	Suco de Maracujá + Pão de leite c/ frango desidratado ao molho, aipo, cenoura ralada + bolo de laranja		KCAL 678,00 CHO 106,32 PTN 21,51 LIP 18,52	KCAL 678,00 CHO 106,32 PTN 21,51 LIP 18,52
MERENDA TARDE 15h	Arroz, Feijão carioca, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + laranja	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída) + salada repolho com tomate + melão	Lente com cacau (70%) + pão integral com manteiga	Arroz integral, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada de beterraba + melancia	Suco de Maracujá + Pão de leite c/ frango desidratado ao molho, aipo, cenoura ralada + bolo de laranja		KCAL 678,00 CHO 106,32 PTN 21,51 LIP 18,52	KCAL 678,00 CHO 106,32 PTN 21,51 LIP 18,52
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
	30/10/2023	31/10/2023						
MERENDA MANHÃ 10h	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, polenta + salada de cenoura + melão	Arroz, Feijão carioca, Frango (salsinha) ao molho, salada de aipo + laranja					KCAL 731,14 CHO 115,32 PTN 23,05 LIP 19,74	KCAL 731,14 CHO 115,32 PTN 23,05 LIP 19,74
MERENDA TARDE 15h	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, polenta + salada de cenoura + melão	Arroz, Feijão carioca, Frango (salsinha) ao molho, salada de aipo + laranja					KCAL 731,14 CHO 115,32 PTN 23,05 LIP 19,74	KCAL 731,14 CHO 115,32 PTN 23,05 LIP 19,74

SPH

EE

h.c.s.

A

Patrícia dos Santos Alves Garcia
Mat Funcional nº 7893, CRN 8º
REGIÃO Nº 781

Lígia Márcia Toledo Pavia Vicente
Mat Funcional nº 11146, CRN 8º
REGIÃO Nº 2321

Camille Consolino de Carvalho
Mat Funcional nº 7894, CRN 8º
REGIÃO Nº 1102

Liliane Correa Costa Siqueira
CRN 8 6303
Coordenação Operacional

Amanda Galvão
CRN 8 11301
Nutricionista Coordenadora Operacional